

SPIS TREŚCI

I	Wstęp	7
II	Elementarz chorego na cukrzycę	9
	Cukrzycę trzeba leczyć	9
	Na czym polega istota cukrzycy?	11
	Kiedy poziom cukru we krwi jest nieprawidłowy	12
	Najczęstsze objawy cukrzycy	14
	Kto jest najbardziej narażony na cukrzycę?	15
	Przyczyny choroby	16
	Rady dla osób zmagających się z cukrzycą	18
	Do czego służy indeks glikemiczny	20
	Korzyści ze stosowania indeksu glikemicznego przez chorych na cukrzycę	22
	Błonnik w pożywieniu to podstawa	26
	Czy można spożywać miód przy cukrzycy?	27
	Koniecznie zadbaj o trzustkę	29
	Zioła wspomagające pracę trzustki	31
III	Następstwa cukrzycy i zioła	35
	Chore serce i postępująca miażdżyca	36
	Zioła chroniące serce i zapobiegające postępującej miażdżycy	39
	Postępująca retinopatia cukrzycowa prowadzi do utraty wzroku!	41
	Nieocenione owoce borówki czernicy i aronii	43
	Jedz kaszę gryczaną	44
	Herbatka chroniąca przed retinopatią cukrzycową	46

Nefropatia cukrzycowa	48
Zioła na poprawienie pracy nerek dla osób zmagających się z cukrzycą	51
Nie wolno dopuścić do kwasicy ketonowej	52
Herbatka odtruwająco-regenerująca (po przebyciu kwasicy ketonowej)	55
Neuropatia cukrzycowa	56
Herbatka z owoców aronii z dodatkiem cynamonu	59
Olej wiesiołkowy broni przed neuropatią cukrzycową	61
Unikajmy nawet najmniejszych zranień	64
Maść na trudno gojące się rany	66
Przydatność rzepiku pospolitego w leczeniu ran	68
IV Zioła nadzieją w leczeniu cukrzycy	71
Aronia czarnoowocowa <i>Aronia melanocarpa</i>	72
Bazylija pospolita <i>Ocimum basilicum</i>	74
Borówka czernica (czarna jagoda) <i>Vaccinium myrtillus</i>	75
Fasola zwyczajna <i>Phaseolus vulgaris</i>	78
Kozieradka pospolita <i>Trigonella foenum-graecum</i>	79
Mniszek lekarski <i>Taraxacum officinale</i>	80
Szałwia lekarska <i>Salvia officinalis</i>	82
Perz właściwy <i>Agropyron repens</i>	83
Pokrzywa zwyczajna <i>Urtica dioica</i>	85
Rutwica lekarska <i>Galega officinalis</i>	87
Żeń-szeń prawdziwy <i>Panax ginseng</i>	89
Jałowiec pospolity <i>Juniperus communis</i>	91
V Naturalna apteka chorego na cukrzycę	93
Zioła z klasztornej apteki	94
Zioła regulujące poziom cukru we krwi	96

Przeciwcukrzycowe zioła dla otyłych	97
Herbata zielona z szypułkami wiśni	98
Zioła ze strąkami fasoli zalecane w cukrzyce	99
Lecznicze wino dla chorych na cukrzyce	100
Herbatka jagodowo-szałwiowa	102
Zioła przeciwcukrzycowe z rutwicą	103
Zioła z morwą i pokrzywą	104
Herbatka poprawiająca pracę trzustki i metabolizm	105
Sok z mniszka lekarskiego	106
Sok z pokrzywy	108
Ocet jabłkowy – stary domowy lek	111
Kwas z buraków, kwaśnych jabłek i selera	113
Topinambur zamiast ziemniaków	115

VI Najnowsze osiągnięcia medycyny naturalnej

w leczeniu cukrzycy	117
Uznanie naukowców dla morwy	117
Imbir dla chorych na cukrzyce	120
Cynamon obniża poziom cukru we krwi	121
Rewelacyjny gorzki melon	124

VII Warzywa, które obniżają poziom cukru we krwi	127
Cebula	128
Czosnek	129
Cykoria sałatowa	131
Sałata	132
Fasolka szparagowa	133
Ogórek	134
Rzeżucha (pieprzyca siewna)	135

VIII Zielony talerz zdrowia	137
Zielona sałatka diabetyka z czosnkiem i bazylią	138
Surówka Goethego z mniszkiem	139
Niskokaloryczna sałatka z jajek i pokrzywy	142
Dietetyczna potrawka z korzeni mniszka lekarskiego	143
Chlebek z dodatkiem perzu dla chorych na cukrzycę i otyłych ...	144
Sałatka z czerwonej kapusty, papryki i żurawiny	146
Wiosenne danie diabetyka	147
Twarożek z suszoną pokrzywą	149
Surówka z rzodkiewką na usprawnienie procesu przemiany materii	150
Surówka „z majowej łąki” na wadliwy metabolizm cukrów	152
Pesto z bazylii, czosnku i pestek dyni	153
Zdrowe pesto z młodych liści czosnku	155
Omlet z pokrzywą	156
Wiosenna surówka z rzeżuchą	158
Sałatka z rzeżuchą	159
IX Spiżarnia jak dobra apteka	161
Czosnek kwaszony w kwasie z ogórków	162
Sałatka z kwaszonych ogórków i bazylii	164
Fasolka szparagowa na zimowy czas	165
Propozycja podania fasolki z czosnkiem i natką pietruszki	166
Przecier z pieczonych jabłek	167
Propozycja deseru z pieczonych jabłek i cynamonu dla chorych na cukrzycę	168